HORIZON FITNESS

Adventure 4 Plus
Adventure 5 Plus

Laufband Bedienungsanleitung

Lesen Sie die Technische Anleitung, bevor Sie die Bedienungsanleitung lesen.

AUFBAU

⚠ WARNUNG

Während Sie das Laufband aufbauen, sollten Sie bei bestimmten Schritten besonders aufpassen. Es ist sehr wichtig, dass Sie der Aufbauanleitung genau folgen und alle Teile festgezogen werden. Wenn Sie der Aufbauanleitung nicht folgen, kann es sein, dass Teile des Rahmens nicht angezogen wurden und anschließend locker scheinen und bei Benutzung Geräusche von sich geben. Es darf kein seitlicher Spielraum an dem Konsolenmast vorhanden sein. Des Weiteren darf es auch keinen Spielraum nach vorne und hinten beim Aufbau der Konsole oder Armstangen geben. Um Schäden an Ihrem Laufband zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigieren.

Bevor Sie mit dem Aufbau anfangen, tragen Sie die Seriennummer und den Modelnamen Ihres Laufbandes in die vorgesehenen. Zeilen weiter unten ein. Sie finden die Seriennummer wie auch den Modelnamen vorne am Rahmen.

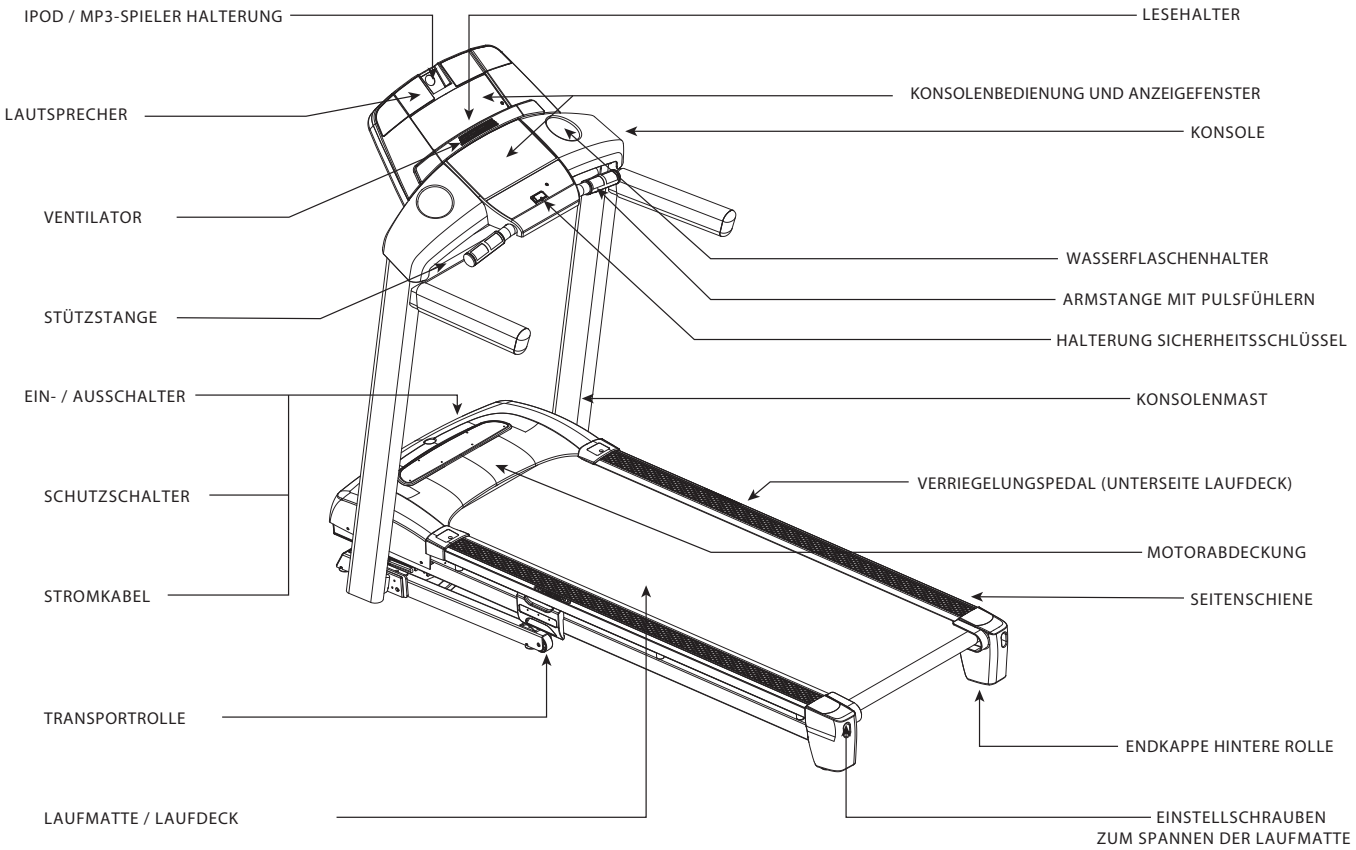
TRAGEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DEN MODELLNAMEN IN DIE LEEREN FELDER EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLNAME: HORIZON FITNESS

LAUFBAND

ALLE MODELLE



BEINHALTETE WERKZEUGE:

- ☐ 6 mm Inbusschlüssel (T-Form)
- ☐ 5 mm Inbusschlüssel (L-Form)
- ☐ 4 mm Inbusschlüssel (T-Form)
- ☐ 4 mm Inbusschlüssel (L-Form)

BEINHALTETE TEILE:

- ☐ 1 Konsolenaufbau
- ☐ 2 Konsolenmaste
- ☐ 2 Sockelwinkel
- ☐ 1 Stützstange
- ☐ 5 Schraubentüten
- ☐ 1 Sicherheitsschlüssel
- ☐ 1 Audio Adapterkabel
- ☐ 1 Flasche Silikon (für 2 Benutzungen)
- ☐ 4 iPOD Halterungen (nur Adventure 5)
- ☐ 1 iPOD Gummistopfen
- ☐ 1 Stromkabel

AUFBAU

VOR DEM AUFBAU

Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen, um Kratzer zu vermeiden. Seien Sie beim Transport und Aufbau vorsichtig. Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt. Nachdem die Umreifungsbänder entfernt wurden, sollten Sie das Gerät erst wieder bewegen oder transportieren, wenn es ganz aufgebaut ist, richtig steht und der Entriegelungsstift gesichert ist. Packen Sie das Gerät am besten dort aus, wo Sie es auch benutzen möchten. Das Laufband ist mit Hochdruckstoßdämpfern ausgestattet, was dazu führen kann, dass das Laufband bei falscher Handhabung plötzlich aufklappt. Versuchen Sie niemals das Laufband an dem Steigungsrahmen zu heben oder zu bewegen. Bei Nichtbeachten der Anleitung kann es zu Verletzungen kommen.

⚠WARNUNG

Öffnen Sie den Karton. Holen Sie alle Einzelteile und lose Pappe heraus. Versuchen Sie nicht das Laufband anzuheben. Entfernen Sie die Einwickelfolie von dem Konsolenmast.

⚠WARNUNG

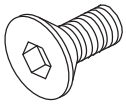
Befolgen Sie die Anweisungen nicht, kann es zu Verletzungen kommen.

Hinweis: Achten Sie während jedem Aufbauschritt darauf, dass alle Muttern und Schrauben leicht angezogen wurden, bevor sie ganz festgezogen werden. Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit Schmierfett einzuschmieren.

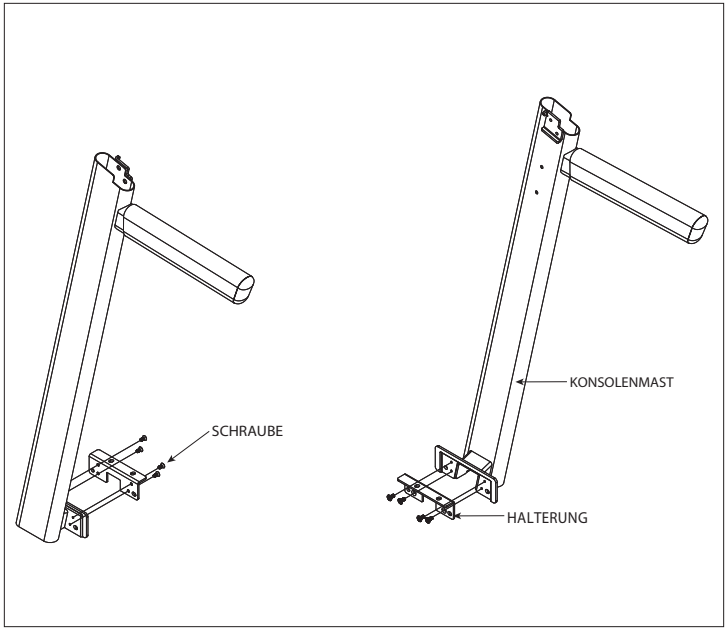
AUFBAUSCHRITT 1

ALLE MODELLE

SCHRAUBENTÜTE 1 BEINHALTET:



SCHRAUBE
10 mm
ANZAHL: 8



A Entfernen Sie die gelben Bänder und nehmen Sie beide Konsolenmaste heraus.

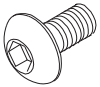
B Öffnen Sie die Schraubentüte 1.

C Befestigen Sie die linke Halterung am linken Konsolenmast mit 4 Schrauben.

D Befestigen Sie die rechte Halterung am rechten Konsolenmast mit 4 Schrauben.

AUFBAUSCHRITT 2

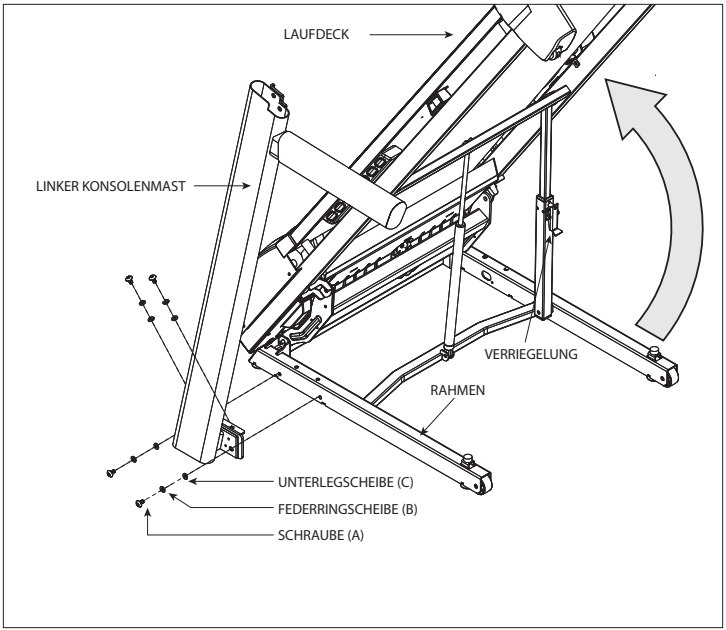
SCHRAUBENTÜTE 2 BEINHALTET:



Schraube(A)
20 mm
Anzahl: 4

Federringscheibe (B)
15 mm
Anzahl: 4

Unterlegscheibe (C)
15 mm
Anzahl: 4



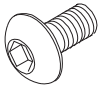
A Öffnen Sie die Schraubentüte 2.

B Befestigen Sie in der geklappten Position den linken Konsolenmast am Rahmen mit 4 Schrauben (A), 4 Federringscheiben (B) und 4 Unterlegscheiben (C).

AUFBAUSCHRITT 3

ALLE MODELLE

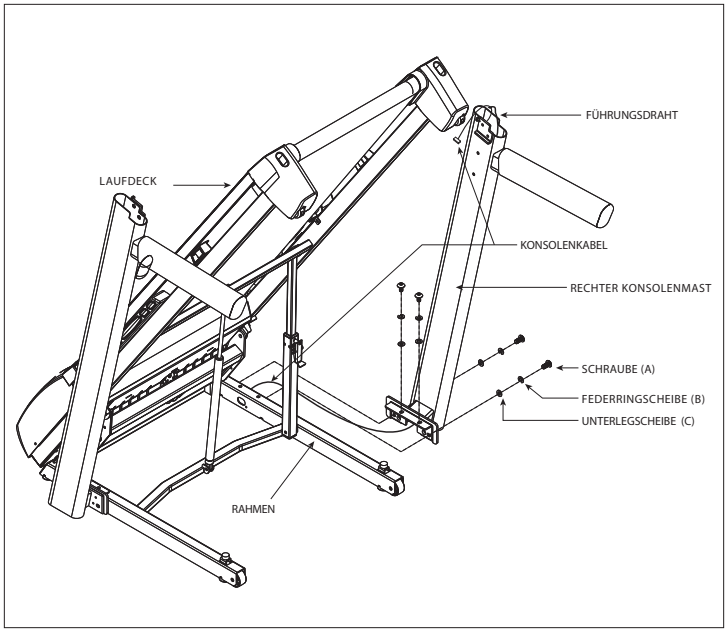
SCHRAUBENTÜTE 3 BEINHALTET:



Schraube(A)
20 mm
Anzahl: 4

Federringscheibe (B)
15 mm
Anzahl: 4

Unterlegscheibe (C)
15 mm
Anzahl: 4



A Öffnen Sie die Schraubentüte 3.

B Ziehen Sie den Führungsdraht durch den rechten Konsolenmast. Nachdem Sie den Führungsdraht durch den Mast gezogen haben, sollte sich das Konsolenkabel am oberen Ende des Mastes befinden. Entfernen Sie den Führungsdraht.

C Befestigen Sie in der geklappten Position den rechten Konsolenmast mit 4 Schrauben (A), 4 Federringscheiben (B) und 4 Unterlegscheiben (C) an dem Basisrahmen.

HINWEIS: ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE WÄHREND DES AUFBAUS KEINE KABEL EINKLEMMEN.

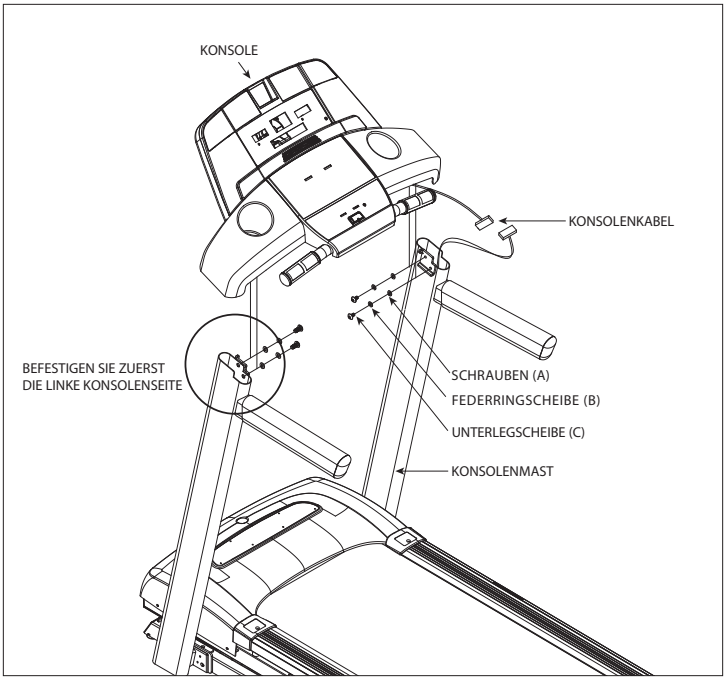
AUFBAUSCHRITT 4

SCHRAUBENTÜTE 4 BEINHALTET:

Schraube (A)
15 mm
Anzahl: 4

Federringscheibe (B)
15 mm
Anzahl: 4

Unterlegscheibe (C)
15 mm
Anzahl: 4



A Lösen Sie mit dem Fuß das Verriegelungspedal und klappen Sie das Laufband auf.

B Öffnen Sie die Schraubentüte 4.

C Stecken Sie vorsichtig die Konsole auf den Konsolenmast. Befestigen Sie zuerst die linke Seite mit 2 Schrauben (A), 2 Federringscheiben (B) und 2 Unterlegscheiben (C) an dem Konsolenmast.

D Verbinden Sie die Konsolenkabel und verstauen Sie vorsichtig überschüssiges Kabel in dem Konsolenmast.

E Befestigen Sie die rechte Seite der Konsole mit 2 Schrauben (A), 2 Federringscheiben (B) und 2 Unterlegscheiben (C) an dem Konsolenmast.

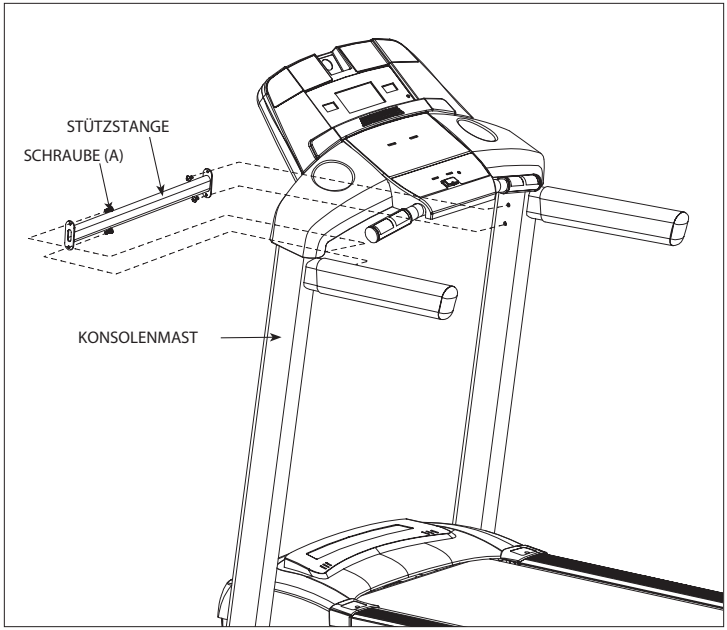
HINWEIS: ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE WÄHREND DES AUFBAUS KEINE KABEL EINKLEMMEN.

AUFBAUSCHRITT 5

ALLE MODELLE

SCHRAUBENTÜTE 5 BEINHALTET:

Schraube (A)
15 mm
Anzahl: 4



A Öffnen Sie die Schraubentüte 5.

B Richten Sie die Löcher der Stützstange mit den Löchern des Konsolenmasts aus.

C Befestigen Sie die Stützstange mit 4 Schrauben (A) an dem Konsolenmast.

D Ziehen Sie alle Konsolenschrauben (Schritt 3) und die Schrauben der Stützstande (Schritt C) vollständig fest.

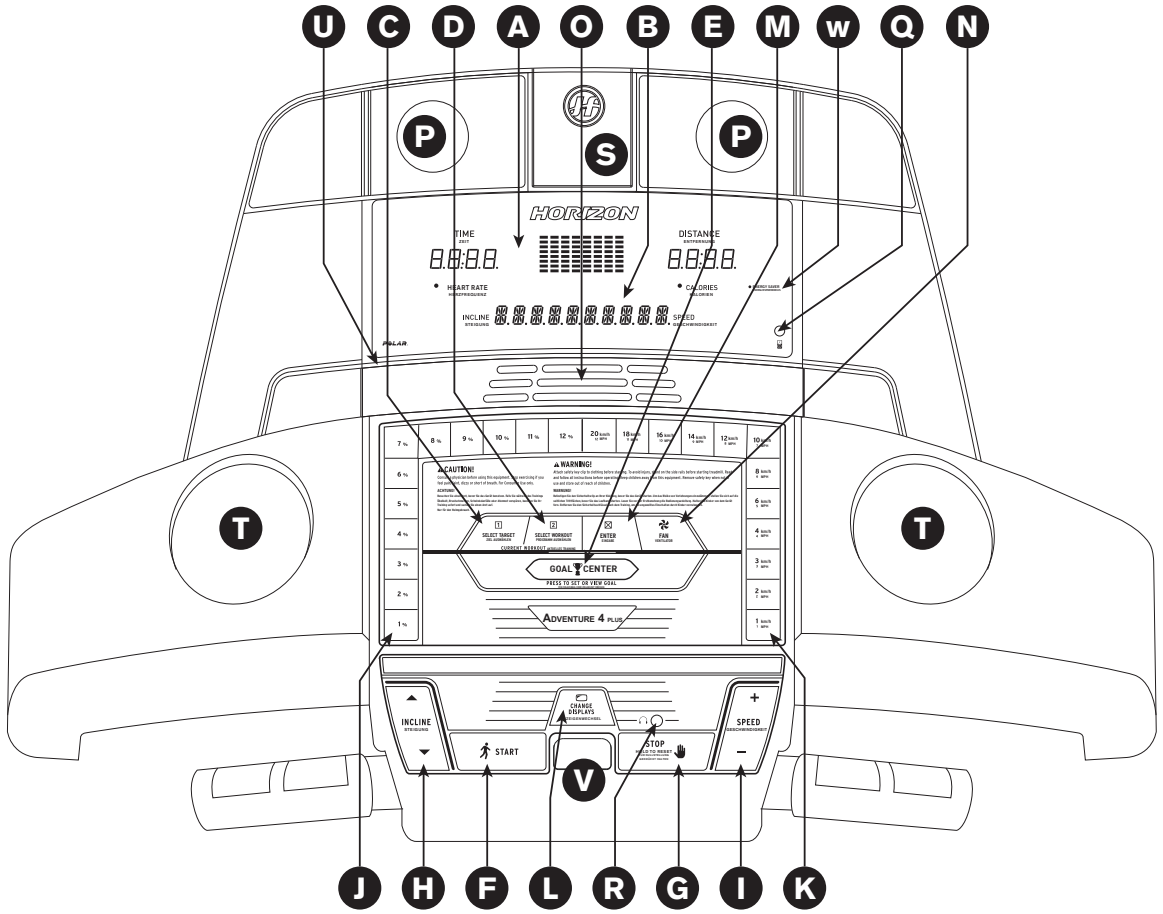
AUFBAUSCHRITT 6

SIE SIND FERTIG!

LAUFBANDBEDIENUNG

Der folgende Abschnitt erklärt Ihnen ausführlich, wie Sie die Laufbandkonsole und Programme verwenden. Diese Bedienungsanleitung ist in folgende Abschnitte unterteilt:

- RICHTIGES AUFSTELLEN DES LAUFBANDS
- FUNKTION DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS
- RICHTIGES ZUSAMMENKLAPPEN
- EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING
- TRANSPORT
- HANDHABUNG DER JUSTIERFÜSSE
- SPANNEN DER LAUFMATTE
- ZENTRIERUNG DER LAUFMATTE
- ANWENDUNG HERZFREQUENZ MESSUNG


U
C
D
A
O
B
E
M
w
Q
N
P
S
P
HORIZON
TIME
DISTANCE
HEART RATE
CALORIES
INCLINE
SPEED
T
T
SELECT TARGET
SELECT WORKOUT
ENTER
FAN
GOAL CENTER
PRESS TO SET OR VIEW GOAL
ADVENTURE 4 PLUS
INCLINE
CHANGE DISPLAYS
SPEED
START
STOP
V
J
H
F
L
R
G
I
K

ADVENTURE 4 PLUS KONSOLENBEDIENUNG

HINWEIS: Entfernen Sie die dünne Schutzfolie von der Konsole, bevor Sie das Laufband benutzen.

A) ANZEIGEFENSTER: Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Steigung und Trainingsprofile.

B) ALPHANUMERISCHE ANZEIGE: Zeigt Trainingsziel und Programminformation an.

C) ZIEL WÄHLEN: Drücken Sie diese Taste, um Ihr gewünschtes Ziel (Auswahlmöglichkeit: Kalorien, Zeit, Entfernung oder kein Ziel) zu wählen.

D) PROGRAMM WÄHLEN: Drücken Sie diese Taste, um Ihr gewünschtes Programm zu wählen.

E) GOAL CENTER: Trainingsfortschritte ändern und einsehen.

F) START: Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen, Ihr Programm zu starten oder ein unterbrochenes Training wieder aufzunehmen.

G) STOPP: Drücken Sie die Stopptaste, um Ihr Training zu unterbrechen oder zu beenden. Halten Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzusetzen.

H) ▲ / ▼ -STEIGUNGSTASTEN: Erhöhen oder senken Sie die Steigung in 0.5 % Schritten.

I) + / - GESCHWINDIGKEITSTASTEN: Erhöhen oder senken Sie die Geschwindigkeit in 0.1 km/h oder 0.1 mph Schritten.

J) STEIGUNGSDIREKTWAHLTASTEN: Drücken Sie die Steigungsdirektwahltasten, um Ihre gewünschte Steigung schneller zu erreichen.

K) GESCHWINDIGKEITSDIREKTWAHLTASTEN: Drücken Sie die Geschwindigkeitsdirektwahltasten, um Ihre gewünschte Geschwindigkeit schneller zu erreichen.

L) ANZEIGENWECHSEL: Drücken Sie die Taste Anzeigenwechsel, um während des Trainings die Anzeige zu wechseln.

M) EINGABE: Drücken Sie die Eingabetaste, um Ziele und Programmeingaben zu bestätigen.

N) VENTILATORTASTE: Drücken Sie die Ventilatortaste, um den Ventilator ein- oder auszuschalten.

O) VENTILATOR: Trainingsventilator.

P) LAUTSPRECHER: Schließen Sie einen CD- / MP3-Spieler an, um Ihre Musik über die Lautsprecher zu hören.

Q) AUDIOEINGANG: Stecken Sie Ihren MP3- / CD-Spieler mit dem beigefügten Audioadapter in den entsprechenden Anschluss in der Konsole.

R) AUDIOAUSGANG / KOPFHÖREREINGANG: Schließen Sie Ihre Kopfhöre an, um Musik durch die Kopfhörer zu hören. Hinweis: Wenn Sie die Kopfhörer angeschlossen haben, wird die Musik nicht mehr durch die Lautsprecher abgespielt.

S) MP3 SPIELER HALTERUNG: Halterung für den MP3-Spieler.

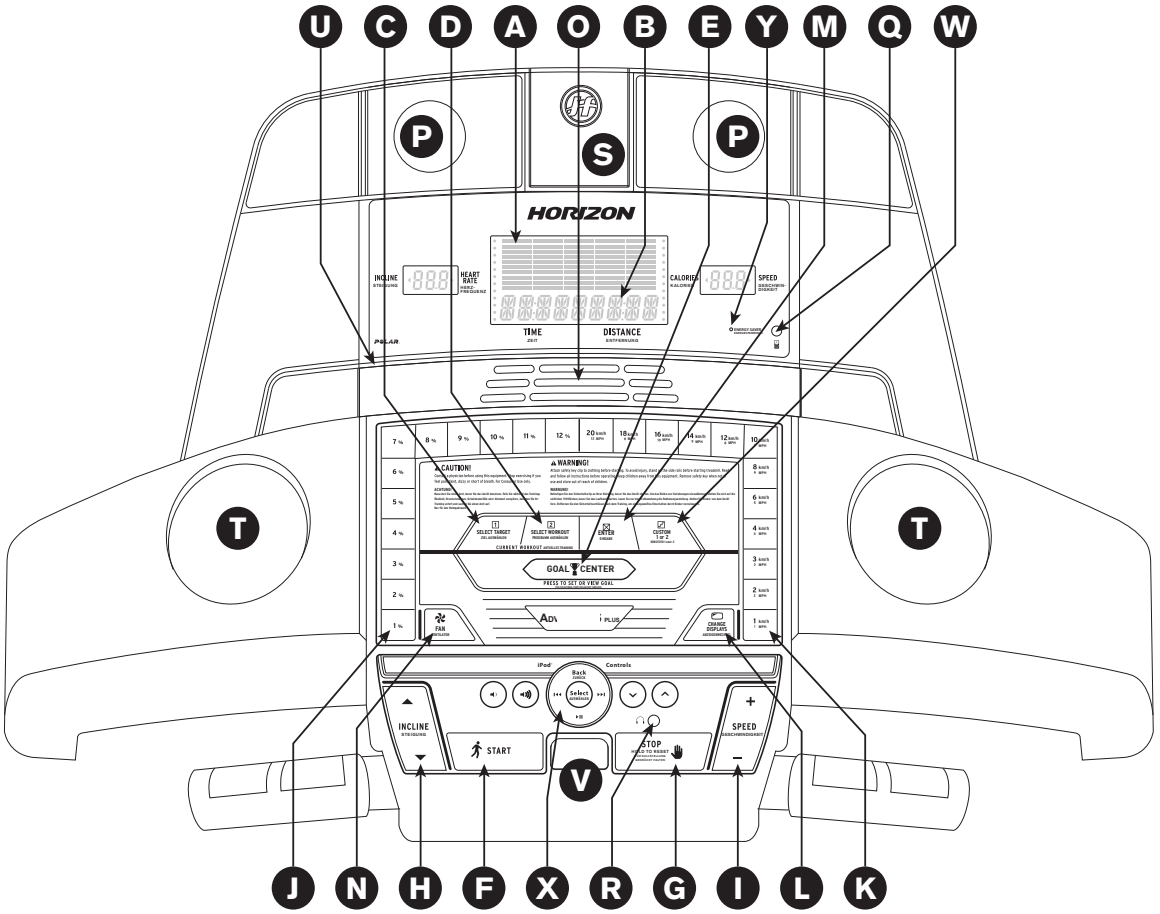
T) WASSERFLASCHENHALTERUNG: Zur Aufbewahrung von Wasserflaschen oder anderen persönlichen Gegenstände.

U) LESEHALTER: Zum Aufstellen von Büchern oder Zeitschriften.

V) SICHERHEITSSCHLÜSSEL: Das Laufband schaltet ab, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht steckt.

W) ENERGIESPARMODUS: NACH DEM STAND-BY-MODUS WIRD IHR LAUFBAND IN DEN ENERGIESPARMODUS WECHSELN.

* Max. Benutzergewicht = 147 kg / 325 lbs.


U
C
D
A
O
B
E
Y
M
Q
W
P
S
P
HORIZON
INCLINE
HEART RATE
TIME
DISTANCE
CALORIES
SPEED
POLAR
T
T
SELECT TARGET
SELECT WORKOUT
ENTER
CUSTOM
GOAL CENTER
PRESS TO SET OR VIEW GOAL
FAN
CHANGE DISPLAYS
iPod
Controls
Back
Select
INCLINE
START
STOP
SPEED
V
J
N
H
F
X
R
G
I
L
K

ADVENTURE 5 PLUS KONSOLENBEDIENUNG

HINWEIS: Entfernen Sie die dünne Schutzfolie von der Konsole, bevor Sie das Laufband benutzen.

A) ANZEIGEFENSTER: Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Steigung und Trainingsprofile.

B) ALPHANUMERISCHE ANZEIGE: Zeigt Trainingsziel und Programminformation an.

C) ZIEL WÄHLEN: Drücken Sie diese Taste, um Ihr gewünschtes Ziel (Auswahlmöglichkeit: Kalorien, Zeit, Entfernung oder kein Ziel) zu wählen.

D) PROGRAMM WÄHLEN: Drücken Sie diese Taste, um Ihr gewünschtes Programm zu wählen.

E) GOAL CENTER: Trainingsfortschritte ändern und einsehen.

F) START: Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen, Ihr Programm zu starten oder ein unterbrochenes Training wieder aufzunehmen.

G) STOPP: Drücken Sie die Stopptaste, um Ihr Training zu unterbrechen oder zu beenden. Halten Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzusetzen.

H) ▲ / ▼ -STEIGUNGSTASTEN: Erhöhen oder senken Sie die Steigung in 0.5 % Schritten.

I) + / - GESCHWINDIGKEITSTASTEN: Erhöhen oder senken Sie die Geschwindigkeit in 0.1 km/h oder 0.1 mph Schritten.

J) STEIGUNGSDIREKTWAHLTASTEN: Drücken Sie die Steigungsdirektwahltasten, um Ihre gewünschte Steigung schneller zu erreichen.

K) GESCHWINDIGKEITSDIREKTWAHLTASTEN: Drücken Sie die Geschwindigkeitsdirektwahltasten, um Ihre gewünschte Geschwindigkeit schneller zu erreichen.

L) ANZEIGENWECHSEL: Drücken Sie die Taste für Anzeigenwechsel, um während des Trainings die Anzeige zu wechseln.

M) EINGABE: Drücken Sie die Eingabetaste, um Ziele und Programmeingaben zu bestätigen.

N) VENTILATORTASTE: Drücken Sie die Ventilatortaste, um den Ventilator ein- oder auszuschalten.

O) VENTILATOR: Trainingsventilator.

P) LAUTSPRECHER: Schließen Sie einen CD- / MP3-Spieler an, um Ihre Musik über die Lautsprecher zu hören.

Q) AUDIOEINGANG: Stecken Sie Ihren MP3- / CD-Spieler mit dem beigefügten Audioadapter in den entsprechenden Anschluss in der Konsole.

R) AUDIOAUSGANG / KOPFHÖREREINGANG: Schließen Sie Ihre Kopfhöre an, um Musik durch die Kopfhörer zu hören. Hinweis: Wenn Sie die Kopfhörer angeschlossen haben, wird die Musik nicht mehr durch die Lautsprecher abgespielt.

S) MP3 SPIELER HALTERUNG: Halterung für den MP3-Spieler.

T) WASSERFLASCHENHALTERUNG: Zur Aufbewahrung von Wasserflaschen oder anderen persönlichen Gegenstände.

U) LESEHALTER: Zum Aufstellen von Büchern oder Zeitschriften.

V) SICHERHEITSSCHLÜSSEL: Das Laufband schaltet ab, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht steckt.

W) BENUTZER 1 ODER 2 TASTE: Drücken Sie diese Taste, um Benutzer 1 oder Benutzer 2 zu wählen.

X) IPOD BEDIENUNG: Drücken Sie diese Tasten, um Ihren angeschlossenen iPod zu bedienen.

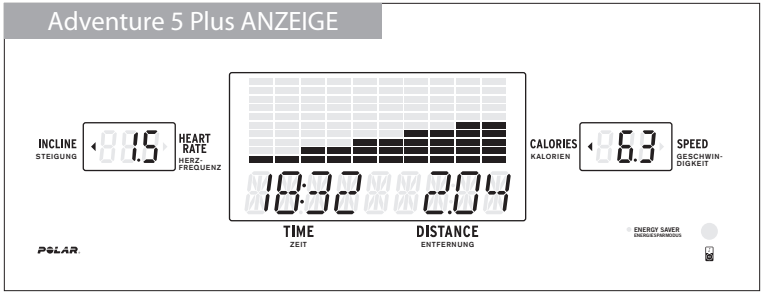
Y) ENERGIESPARMODUS: NACH DEM STAND-BY-MODUS WIRD IHR LAUFBAND IN DEN ENERGIESPARMODUS WECHSELN.

* Max. Benutzergewicht = 160 kg / 350 lbs.

- KONSOLENANZEIGE
- ZEIT: In Minuten : Sekunden. Zeigt die abgelaufene oder restliche Trainingszeit an.
- ENTFERNUNG: In Meilen oder Kilometer. Zeigt die zurückgelegte oder restliche Entfernung an.
- GESCHWINDIGKEIT: In mph oder km/h. Zeigt Ihnen an, wie schnell Sie bzw. das Laufdeck läuft.
- STEIGUNG: In Prozent. Zeigt die Steigung des Laufdecks an.
- KALORIEN: Zeigt die verbrannten oder restlichen Trainingskalorien an.
- HERZFREQUENZ: In BPM (Schlägen pro Minute). Umfassen Sie mit beiden Händen die Pulsfühler, um eine Herzfrequenzmessung zu erlangen.
- PROGRAMMPROFIL: Zeigt das Profil des verwendeten Programms (Geschwindigkeit bei geschwindigkeitsbasierten Programmen, Steigung bei steigungsbasierten Programmen).
- ZIELE: Ziele werden in der alphanumerischen Anzeige angezeigt.
- TRAINING: Trainingseinheiten werden in der alphanumerischen Anzeige angezeigt.

Adventure 4 Plus ANZEIGE

Adventure 5 Plus ANZEIGE



ERSTE SCHRITTE

1) Achten Sie darauf, dass sich keine Gegenstände auf dem Laufband befinden.
2) Schließen Sie das Stromkabel an und schalten Sie das Laufband ein.
3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen.
4) Befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung und achten Sie darauf, dass er fest sitzt und während des Trainings nicht abfällt.
5) Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Halterung an der Konsole.
6) Sie haben zwei Möglichkeiten mit dem Training zu beginnen.

A) SCHNELLSTART

Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Zeit, Entfernung und Kalorien werden von 0:00 aufwärts angezeigt. ODER...

B) ZIEL UND TRAININGSART WÄHLEN

1) Wählen Sie ein Ziel, indem Sie die Taste „Ziel wählen“ drücken.
2) Mit den Pfeiltasten können Sie Ihr Ziel anpassen.
3) Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
4) Wählen Sie ein Training, indem Sie die Taste „Training wählen“ drücken.
5) Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn Sie kein Ziel oder keine Trainingsart wählen, wird das Programm als manuelles Programm gestartet. Geschwindigkeits- und Steigungswechsel müssen von dem Benutzer selbst eingestellt werden.

ÄNDERN SIE IHR ZIEL WÄHREND DES TRAININGS

Sie können während des Trainings Ihr Ziel ändern, ohne dass Ihre Fortschritte gelöscht werden.

Drücken Sie während des Trainings die Taste „Ziel wählen“, bis Ihr gewünschtes Ziel angezeigt wird.

Geben Sie mit den q/p oder +/- Tasten den Wert Ihres neuen Ziels ein und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Ihre bisherigen Fortschritte werden dann von dem neuen Trainingsziel übernommen.

Hinweis: Falls Sie während des Trainings versehentlich die Taste „Ziel wählen“ drücken aber danach 5 Sekunden lang keine andere Taste gedrückt wird, wird sich Ihr aktuelles Ziel nicht ändern.

ÄNDERN SIE IHR TRAININGSPROFIL WÄHREND DES TRAININGS

Sie können Ihr Trainingsprofil während des Trainings ändern. Drücken Sie während des Trainings die Taste „Programm wählen“ bis Ihr gewünschtes Ziel angezeigt wird. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Ihr neues Trainingsprofil beginnt mit einer Aufwärmphase, bevor die einzelnen Segmente gestartet werden. Ihre bisherigen Forschritte werden von dem neuen Trainingsprofil übernommen.

Hinweis: Das HRC-Profil ist bei einem Wechsel des Trainingsprofils während des Trainings nicht verfügbar. Falls Sie während des Trainings versehentlich die Taste „Programm wählen“ drücken, aber danach 5 Sekunden lang keine andere Taste gedrückt wird, wird sich Ihr aktuelles Programm nicht ändern.

ZIELPROFILE

ZIEL 1 – ZEIT: Mit diesem Trainingsziel, bestimmt der Benutzer die Zeit seines Trainings. Der Benutzer kann eine Trainingzeit von 15:00 – 99:00 Minuten bestimmen. Die Zeit wird während des Trainings herunter gezählt, die Entfernung und Kalorien werden von Null beginnend hoch gezählt.

ZIEL 2 – ENTFERNUNG: Mit diesem Trainingsziel bestimmt der Benutzer die zu erreichende Entfernung während des Trainings. Der Benutzer kann eine Entfernung von 0.25 – 26.25 Meilen oder 0.4 – 42 Kilometer wählen. Die zurückgelegte Entfernung wird herunter gezählt, die Zeit und Kalorien werden von Null beginnend hoch gezählt.

ZIEL 3 – KALORIEN: Mit diesem Trainingsziel bestimmt der Benutzer die Anzahl an Kalorien, die während des Trainings verbrannt werden sollen. Der Benutzer kann einen Kalorienwert von 20 – 980 Kalorien wählen. Verbrannte Kalorien werden herunter gezählt, Zeit und Entfernung werden von Null beginnend hoch gezählt.

KEIN ZIEL: Trainingsprofil ohne voreingestellte Zeit, Entfernung oder Kalorien. Zeit, Entfernung und Kalorien werden fortlaufend von Null angezeigt.

TRAININGSPROFILE (PROGRAMME)

1) MANUELL: GESCHWINDIGKEIT UND STEIGUNG KÖNNEN WÄHREND DES TRAININGS ANGEPASST WERDEN.

2) INTERVALL: Durch einen automatischen Geschwindigkeits- und Steigungswechsel während des Trainings werden Ihre Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer verbessert.

Segment	Aufwärmphase		1	2	Die Segment 1 & 2 wiederholen sich, bis das Ziel erreicht wurde.
Zeit	2:00 Min	2:00 Min	90 sek	30 sek	
Geschwindigkeit	1	1.5	2	4	
Steigung	1	1.5	0.5	1.5	

3) HÜGEL: SIMULIERT EIN BERGAUF- UND BERGABLAUFEN.

Segment		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	Die Segmente 1–8 wiederholen sich, bis das Ziel erreicht wurde.
Zeit		4:00 Min		30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	
Level 1	Steigung	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	

4) GEWICHTSREDUZIERUNG: Automatischer Geschwindigkeitswechsel, immer im Fettverbrennungsbereich.

Segment		Aufwärmphase		1	2	3	4	5	6	7	8	Die Segmente 1–8 wiederholen sich, bis das Ziel erreicht wurde.
Zeit		4:00 Min		30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	
Level 1	Steigung	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	
	Geschwin-digkeit	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	

5) HRC: Wählen Sie das HRC Programm (Herzfrequenzprogramm) und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Wählen Sie mit +/- Tasten Ihre gewünschte Zielherzfrequenz.

Die Zielherzfrequenz sollte so gewählt werden, dass Sie es schaffen, die Zielherzfrequenz über den größten Teil Ihres Trainings aufrechterhalten zu können. Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen. Der Steigungsgrad erhöht sich schrittweise, um den Benutzer an seine Zielherzfrequenz zu bringen. Sobald der Benutzer die Zielherzfrequenz erreicht hat, plus oder minus 5 Schläge, wird der Steigungs- oder Geschwindigkeitsgrad in dem derzeitigen Widerstandsgrad bleiben.

Die Konsole wird sich aus Sicherheitsgründen herunterfahren, falls der Benutzer 25 Schläge pro Minute über seine Zielherzfrequenz ist.

Hinweis: Für das HRC Programm benötigen Sie einen (optionalen) kabellosen Brustgurt.

BENUTZERPROGRAMME (NUR ADVENTURE 5 PLUS)

1) Wählen Sie mit den q/p oder +/- Tasten GAST, BENUTZER 1 oder BENUTZER 2 und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
2) Drücken Sie die „Benutzer 1 oder 2“ Taste und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
3) Drücken Sie die Taste „Ziel wählen“, um Zeit, Entfernung oder Kalorien als Trainingsziel zu wählen. Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
4) Wählen Sie mit den q/p oder +/- Tasten für alle 15 Segmente die Geschwindigkeit und bestätigen Sie jedes einzelne Segment mit der Eingabetaste.
5) Wählen Sie mit den q/p oder +/- Tasten für alle 15 Segmente die Steigung und bestätigen Sie jedes einzelne Segment mit der Eingabetaste.
6) Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

GOAL CENTER (LEISTUNGSERMITTLER)

Forschungen haben ergeben, dass Personen, die Ihre Trainingsgewohnheiten und Trainingeinheiten regelmäßig dokumentieren, bessere Trainingserfolge haben, als Personen, die nichts aufschreiben. Ihr neues Laufband ist mit dem Horizon Fitness GOAL CENTER (Leistungsermittler) ausgestattet. Somit haben Sie einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung gemacht, um Ihre gewünschte körperliche Fitness zu erreichen.

GOAL CENTER ist eine neue, innovative Software, die in Ihrer Laufbandkonsole integriert ist, so können Sie bequem ohne ein Tagebuch zu führen, Ihre Trainingsfortschritte verfolgen. GOAL CENTER ermöglicht Ihnen ganz einfach Ihre neue Trainingseinheit mit Ihrer alten zu vergleichen oder zeigt Ihre Durchschnittswerte und Gesamtwerte an. Durch schnellen Zugang zu Rückmeldungen über Trainingsdauer oder verbrannten Kalorien des letzten Trainings, können Sie schnell und einfach Trainingserfolge sehen. Lesen Sie weiter, um mehr über GOAL CENTER zu erfahren und wie es Sie motivieren kann, Ihre Leistung zu steigern.

GOAL CENTER EINSTELLUNG

1) Wählen Sie mit den q/p oder +/- Tasten Benutzer 1 oder Benutzer 2 und betätigen Sie mit der Eingabetaste.

2) Halten Sie die GOAL CENTER Taste für ca. 5 Sekunden gedrückt.

3) Drücken Sie die Taste „Ziel wählen“, um Zeit, Entfernung oder Kalorien als Trainingsziel zu wählen.

4) Bestimmen Sie mit den q/p oder +/- Tasten den Wert Ihres Trainingsziels und bestätigen Sie mit der Eingabetaste.

5) Wählen Sie mit den q/p oder +/- Tasten die Anzahl der Tage in der das Trainingsziel erreicht werden soll.

6) Drücken Sie die Eingabetaste, um die Einstellungen zu verlassen.

TRAININGSFORTSCHRITT

Melden Sie sich in Ihrem Benutzerprogramm an und drücken Sie die GOAL CENTER Taste, um Ihre Trainingsfortschritte einzusehen. Die Konsole zeigt Ihnen die verbleibende Zeit, Entfernung oder Kalorien, je nachdem welches Trainingsziel Sie bestimmt haben. Des Weiteren zeigt Ihnen die Konsole die verbleibende Zeit, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

Hinweis: Damit die Trainingsfortschritte gespeichert werden, müssen Sie erst Ihren Benutzer wählen, bevor Sie das Training beginnen.

NULLSTELLUNG

Halten Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzustellen.

TRAINING BEENDET

Wenn Sie Ihr Training beendet haben, wird die Konsole „FINISHED“ anzeigen und es ertönt ein akustisches Signal. Ihre Trainingsinformationen werden 30 – 45 Sekunden auf der Konsole angezeigt.

AKTUELLE AUSWAHL LÖSCHEN

Halten Sie die Stopptaste für 3 – 5 Sekunden gedrückt, um die aktuelle Auswahl oder Anzeige zu löschen.

CD -/ MP3 -SPIELER

1) Stecken Sie das beigefügte Audio Adapterkabel in den Audioeingang oben rechts an der Konsole und in den Kopfhöreranschluss Ihres CD -/ MP3 -Spielers.
2) Verwenden Sie die Bedientasten an Ihrem CD -/ MP3 -Spieler um die Lautstärke oder Liedauswahl anzupassen.
3) Entfernen Sie das Audiokabel, wenn es nicht in Benutzung ist.
4) Wenn Sie lieber die Musik über Ihre Kopfhörer hören möchten, müssen Sie die Kopfhörer in den Audioanschluss unten an der Konsole anschließen.

IPOD-VORRICHTUNG (NUR ADVENTURE 5 PLUS)

Die Horizon Fitness iPod-Vorrichtung bietet optimale Unterhaltung für Ihr Training. Verschiedene iPod Modelle mit entsprechendem Anschluss können mit den beigefügten Halterungen angeschlossen werden.

WIE SIE IHRE IPOD-VORRICHTUNG VERWENDEN (IPOD NICHT INKLUSIVE)

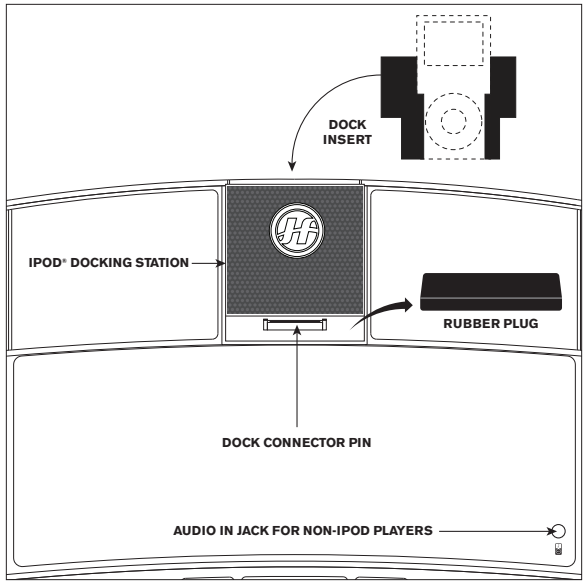
1) Entfernen Sie den Gummistopfen am Boden der Vorrichtung.

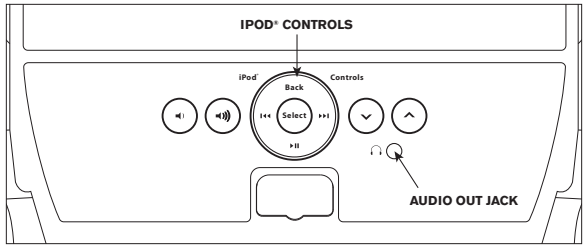
2) Stecken Sie die entsprechende iPod Halterung in die iPod Vorrichtung. Stecken Sie Ihren iPod auf den iPod-Anschluss. Hinweis: Es kann bis zu 2 Minuten dauern bis der iPod eine Verbindung hergestellt hat.

3) Mit den iPod Bedientasten können Sie die Lautstärke und Liedauswahl ändern. Oder Sie benutzen die integrierten iPod Bedientasten an der Konsole. Hinweis: Wenn Sie lieber die Musik über Ihre Kopfhörer hören möchten, müssen Sie die Kopfhörer in den Audioanschluss unten an der Konsole anschließen.

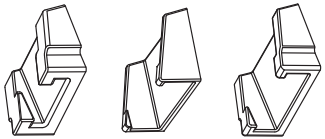
Legen Sie die den Gummistopfen in die iPod-Vorrichtung, wenn Sie keinen iPod angeschlossen haben.

Hinweis: Sie können keine Musik über die Lautsprecher hören, wenn das Audio-Adapterkabel angeschlossen ist.

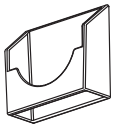




iPod - Halterung
Hinweis: Die Halterungen sind für jedes iPod-Modellunterschiedlich.



Universelle MP3 Halterung



GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Servicekarte.
Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.

D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets
Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:
Verwijderingsinstructie:
Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur voor recycling naar een vakkundig verzamelpunt.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l` apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

KONTAKT
JOHNSON HEALTH TECH. GMBH
EUROPAALLEE 51
50226 FRECHEN

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:
TELEFON: 02234 - 9997 - 100
E"MAIL: INFO@HORIZONFITNESS.DE

TECHNIK - HOTLINE:
TELEFON: 02234 - 9997 - 500
E"MAIL: SERVICE@HORIZONFITNESS.DE
TELEFAX: 02234 - 9997 - 200

INTERNET: WWW.HORIZONFITNESS.DE

HORIZON FITNESS

Laufband Bedienungsanleitung

Adventure 4 Plus & Adventure 5 Plus Treadmill Owner's Manual 052011 Rev1.0 © 2011 Horizon Fitness

ADVENTURE 4 & 5 PLUS 210711